



粵華中學

體藝特刊

02月號

體育競技展風采，藝韻飄香繪光芒

用真誠之心，繪堅毅之路

本校將於二月二十五日至三月四日在盧九公園春草堂展覽廳舉辦『真誠 堅毅』粵華中學師生美術作品展，歡迎大家到場參觀指導，見證師生的藝術成果。

在《莊子·漁父》中說：「真者，精誠之至也」意思是真誠的人，能做到十分的誠心，從而打動別人。作為一名粵華仔，我們應要用一顆真誠的心去服務他人。除了要有一顆真誠的心之外，還要有堅毅的精神去克服路上的一切困難，便能做到「精誠所至，金石為開」。這次特刊便特別邀請到了參與校外師生書畫展的同學們來接受訪問。

這次畫展的主題取自本年學年主題「真誠堅毅，用心服務」中的真誠與堅毅，體現出粵華仔積極向上的奮鬥精神。是次畫展亦為美術組的同學們帶來一個成長的契機，透過展示各種作品，例如：攝影、水彩、國畫等，呈現出自身的成長、成熟，並向社會說出粵華不單只是靠體育和成績出名的，粵華的美術亦同樣不可小覷。

相比而言，校外的畫展比校內的畫展規模更大，可以展示更多不同種類的作品，例如：水彩、國畫等，也讓更多的人看到自己的作品。當然，舉辦一個如此大型的畫展並不是一件容易的事，正所謂：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海」，本次畫展的作品並非一朝一夕便可以完成的，是需要所有同學一起用時間不斷的累積，其中的一些作品更曾在比賽中獲得過優異的成績，但

令人惋惜的是有些作品被主辦方莫名地扣留，而同學的聯絡卻石沉大海，令今次的畫展無法展出這些奪得佳績的作品，實在是有些美中不足。

那這些優秀作品的靈感又來自什麼地方呢？正所謂：「藝術源於生活」我們身邊從不缺乏美麗的景色，有時候這些隨處可見的「美」比蓄意拍攝的照片更美。正是這些驚鴻一瞥的景色，往往會成為同學們的靈感來源。

本次的畫展也展出了一些老師的作品，因此我們亦邀請了胡駿輝老師(胡sir)接受採訪，詢問他一些關於攝影的技巧。就好像一幅攝影作品如何帶給觀看者一種強烈的感覺？胡sir就說：「我們可以運用光暗強烈的對比，利用日落時或一些景色中層次豐富的色彩，並符合黃金比例。透過這些技巧，能為我們的作品帶來一種壯觀和震撼的視覺享受。」其實作為一名初學者，除了要熟習這些技巧外，還要不斷地學習攝影的構圖原則，積累經驗，因為美景常有，但構圖比美景更重要，有一個美景但不會構圖是不能拍出好看的作品。

最後，胡sir也勉勵各位在藝術路上前行的學生們：「正如本次主題『真誠、堅毅』一樣，不管創作路上遇到多少困難，只要用真誠和堅毅的心去創作，對自己的作品真誠真意，終能得到回報。」





粵華中學

體藝特刊

02 月號

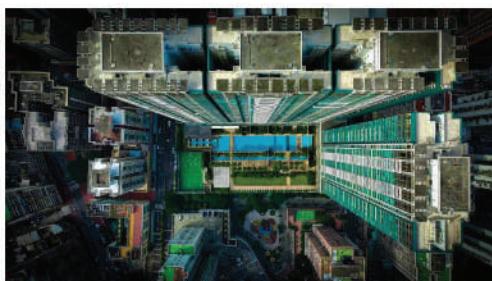
磨練中不斷成長

採訪對象：初三丁廖觀昊

粵華中學校內「學生個人藝術展」越來越多藝術英才報名參展。此次的特刊採訪中，我們很榮幸能夠邀請到初三丁班的廖觀昊同學。廖觀昊同學在這場美術展覽中負責攝影作品的部分。其精湛的攝影技法和絢麗的航拍作品是本次活動的一大閃光點，也正因如此，我們特意邀請了廖同學前來簡述作品的製作背景，和關於攝影的一些不為人知的秘籍。

選定目標，砥礪奮進

為了能夠更好地展現航拍照片的風采，廖同學為本次活動準備了約莫十幅的作品。當問及如何設置主題時，廖同學直言這次航拍的主旋律是關於澳門一角、城市角落的色彩。對他本人而言，他希望能夠通過拍攝澳門最平凡、也是最具有城市特色的角落，達到傳播澳門景觀、築建文化自信的目的。提到努力的方式，廖同學則表示航拍確實需要一定的觀察能力，要做到現實中對一切事物的觀察入微，發現風景的秀麗之處，才能發現值得被紀錄的美好。只有這樣，才能視所有景物為素材，見到什麼就能拍什麼的輕鬆自在。



躍動校園活力人生

1月31日全校師生於千禧館舉行了隆重且莊嚴的聖若望鮑思高瞻禮彌撒。為了豐富同學的課餘生活，彌撒後也舉辦了各項體育類活動。

在老師的帶領下，運動員到校外參觀了運動員培訓及集訓中心，身臨其境地感受代表隊的訓練條件及競技體育的發展。

校內也舉辦了同學喜愛的各項趣味活動，包括「體能挑戰體驗、籃球投擲、足球遊戲、手足球機比賽」，其中體能挑戰體驗項目較為新穎，專程邀請到關智聰及鄭瑋萱兩位校友到校推廣街頭健身，他們的來頭可不小，分別於2022/11/20取得第四屆台灣街頭健身錦標賽動力盃一靜態力量公開組亞軍以及2022/09/03打破健力士世界記錄一分鐘最多次單手引體向上的記錄保持者，同時也邀請了初三乙林熙哲、F3B李天樂兩位健身運動愛好者共同參與表演。

兩位師兄向同學展示了由易到難的各種力量動作：如前水平、後水平、龍旗、人旗、俄式挺身及倒立……驚心動魄的表演令在場的師生大開眼界，同學們在師兄的影響下也願意嘗試簡單動作，並得到直接有效的發力指導，希望通過活動，令同學學習到既方便又實用的鍛鍊方法，隨時隨地進行體育鍛鍊，達到增強體魄，提升自信心的目的。



不設規矩，自成方圓

提到關於航拍作品背後的概念、每張照片選址與選題所體現的思想價值，廖同學開宗明義地指出自己在拍攝中並沒有過多地去考慮這些因素。對於廖同學本人而言，運用航拍機進行拍攝，同一個地點裏能夠調整的無非就是拍攝位置的高與低、傾斜角度的大與小罷了。至於在拍攝前過度地去考慮成品的思想深度，他本人更是不會這麼做的。在廖同學的攝影裏，作品本來就沒什麼特定規矩，只是覺得美、覺得符合題材而拍，而恰恰是這樣看似不守規矩的拍攝，反倒能形成一整套自有方圓的航拍圖片。

受邀入門，曲徑通幽

同時，廖同學也饒有興致地描述了自己入門航拍的經過：「關於最初入門的機緣，是升上初一時，由哥哥推薦我加入胡老師的攝影班，久而久之，自己也就與胡老師熟絡起來，更在一次次的磨練中不斷成長，在胡老師一次次的點撥下逐漸啟蒙。」而如今，熟悉了航拍這門學問後，廖同學重新就此類藝術發表感想，其認為在鍛鍊航拍技術的同時，體會到的這種藝術氛圍與創作理念也是發展身心的最佳肥料之一。陶冶性情、培養耐心，認識到成功非一朝一夕所致，勿半途而廢的道理，才是航拍真正給自己帶來的財富。





粵華中學
YUET WAH COLLEGE

體藝特刊

02 月號

在高徒背後的嚴師——哥哥

採訪對象：謝銘礪同學 體育：游泳

香港演員劉德華說過：「每一個人都有偶像。」當然，對於在游泳界屢獲殊榮的謝銘礪同學也不例外。他的這位偶像不但教曉了謝同學不同的人生道理，而且以自己為榜樣引導他——他的哥哥。

從謝同學小時候學習游泳起，他的哥哥便成為了他的偶像；每當他看到哥哥在領獎台上自信的模樣，謝同學便很想成為跟哥哥一樣的人。長大以後，哥哥也時常協助謝同學練習游泳。儘管哥哥平時訓練時態度嚴肅，但同時也對弟弟很好，該認真時便認真，該嚴肅便嚴肅。

作為一個運動員，也曾有想放棄的時候。但每當謝同學想放棄時，哥哥都會對他說：「做人不可半途而廢，要努力才能成功。」令他知道，這個世界只有堅持不懈才能邁向成功。每次聽完哥哥的訓勉後，他也會繼續堅持下去。哥哥說的「堅持」也不只是光說，在不同的比賽中，他都表現出像「鋼」般的毅力，使謝同學更加想向他學習。哥哥在他心中，不只是一位良師益友，也是他的榜樣。

哥哥在運動上呈現出的毅力及對謝同學無條件的付出與幫助，皆是謝同學選擇他為偶像的原因。我相信他將會繼續以哥哥的勉勵作為上進的動力，持之以恆地練習游泳，並再接再厲、鍥而不捨。讓我們期待謝同學在他哥哥帶領下的成長，以及在接下來的比賽的表現！



我的偶像—柯瑞

採訪對象：高三丙林志浩 體育：籃球

「史蒂芬·柯瑞是我最喜愛的偶像」林志浩同學興奮地表示。史蒂芬·柯瑞是NBA歷史上最頂尖的射手之一，而柯瑞在籃球上的造詣亦令林志浩深感敬佩。除了球技之外，柯瑞的性格特點也是林志浩崇拜他的原因。

根據林志浩的描述，柯瑞不但為人謙虛，而且很少會在球場上出現發脾氣等負面情緒。不但如此，柯瑞有一顆堅強的心，每天都堅持練習射超過一百球的三分球，所以他才擁有了今天的成就。

林志浩從柯瑞的經歷和特質上獲益良多，他明白到無論做甚麼事，都要有一顆好勝以及堅強的心，亦感悟到只有日復日，年復年的努力，才能獲得成功。



崇拜的偶像・人生的導師

一羅遙遠老師

採訪對象：何奕同學 體育：扯鈴

每個人的人生必會遇上挑戰、遇上瓶頸位；而這時你最需要的，便是一位能在你跌倒時攬扶你的人。對於熱愛扯鈴的何奕同學來說，這個人便是他第一個扯鈴導師——羅遙遠老師。

何同學初次遇見羅老師是老師在學校表演扯鈴的一次經歷，當何同學看到老師厲害的招式模樣，便下定了決心以他為榜樣，要成為像他一樣厲害的扯鈴高手。

老師平時成熟穩重、毫不馬虎，竭盡全力地教導何同學不同的招式；而何同學也因著老師的熱誠，認真地學習，體現出一種良好的師生關係。不但如此，羅老師也是何同學信任的對象及人生的導師。每當何同學感到氣餒時，老師都會不辭勞苦地鼓勵、振作他；而當練習不如意、動作排不出來，打算放棄表演時，亦是老師語重心長地輔導他，協助他走出瓶頸位、使他重新拾起勇氣。直到現在，即使老師不再教導他，他仍會把每次比賽的表演給老師過目，可見他對老師極為信任。

一個人靠自己是很難達成目標的；但如果身邊有一位協助你、鼓勵你的人，這便不同了。羅老師用心地教導何同學扯鈴，也在何同學最需要他的時候陪伴在他身邊，使他重新振作。由此可見，羅老師不但是一位值得崇拜的偶像，也是何同學不可或缺的人生導師。在老師的支持和帶領下，何同學也秉承了老師的意志和理念，在不同的比賽中榮獲佳績。我相信他將會繼續為校爭光！



我的偶像—美斯

採訪對象：F6D吳禮廷 體育：足球

美斯，曾獲得六個金球獎，世界盃冠軍球隊成員；他是無數人的偶像，而對於吳禮廷同學也不例外。當然，美斯除了球技及成就深深吸引着吳禮廷同學，他的性格特點也深受吳禮廷同學敬佩。

吳禮廷同學表示，美斯每天都堅持努力練習，即使奪得了少獎項，卻從沒有吹噓自己的成就；美斯勤奮刻苦，永不驕傲，他有如今耀眼的成就，全因為他對練習、對足球的恒心和堅持。這亦讓吳禮廷同學明白到，在球場上只要一個信念：永不放棄！

「勝不驕，敗不餒」，世界上只存在懶惰的球員，不存在沒有天賦的球員。





粵華中學
YUET WAH COLLEGE

體藝特刊

02 月號

我的偶像—李宗偉

採訪對象：F3B李樂謙 體育：羽毛球

每個人心目中都有一個偶像，也許是敬愛的老師、也許是親愛的父母，也許是可愛的同學們，而李樂謙同學作為一個羽毛球運動愛好者、羽毛球校隊成員及學界比賽種子選手，他也有一個十分崇拜的偶像，而這一位人物便是李宗偉先生。

李宗偉先生是一位來自馬來西亞的羽毛球選手，李同學剛接觸羽毛球的時候，聽到別人提及李宗偉先生的名字，便從網絡上尋找他的故事。過程中，他漸漸被李宗偉先生的羽毛球奮鬥生涯深深吸引着，從而成為李宗偉先生的一名「迷弟」；李宗偉先生永不放棄的精神，令李同學十分佩服，同時也啟發了他在日後的訓練態度：只要自身不斷努力，才能讓自己達成目標；即使身處逆境，也要努力奮鬥，永不放棄。

「人可以輸，但不能放棄！」李同學一直以此自勉。



我的偶像—Lolly Talk Elka

採訪對象：高三乙黎浩然 體育：排球

黎浩然同學的偶像是女子組合Lolly Talk中的成員鄭芷淇Elka。浩然同學崇拜她是因為Elka是一位很敬業的藝人，雖然最初她在《全民造星IV》止步於六十強，但她並沒有放棄，而是不斷努力提升自己的舞技及唱功，日後更和《全民造星IV》的參加者重新組合Lolly Talk，正因她的努力不懈，才能達到今天的成就。在每一次的表演中，不論是舞蹈、唱歌的任何一個細節，Elka都會不斷重複練習，不斷完善自己的演出，絕不辜負粉絲們的支持。這令浩然同學十分欣賞。

提到最初認識Elka的過程，浩然同學是在YouTube上《三分甜》MV中，了解到Lolly Talk女團組合，在八人團體中，浩然同學一下就被Elka深深吸引，讓他明白什麼是偶像，她的笑容和表演讓他心靈治癒。雖然她的歌喉和舞蹈並不是最好，但她會竭盡全力不斷改善自己，這也是浩然同學崇拜Elka的原因。

從Elka的經歷中，令浩然同學明白：不是什麼事情都能如願以償，人生總會遇到失敗，但重點是你如何看待失敗，只有積極向上，不斷努力才會有所收穫及成就。浩然同學也想努力成為這樣的人。



我的偶像—詹姆士

採訪對象：高二丁澤曦 體育：手球

沈澤曦同學的偶像是一位籃球巨星，有着「詹皇」稱號的雷霸龍·瑞蒙·詹姆士。澤曦同學崇拜他是因為他頭腦冷靜，大局觀強，同時又有良善的一面。

為了幫助貧困的孩子們，詹姆士創辦學校，為貧困生提供住所，使孩子們能獲得普及教育的機會，詹姆士這些善舉，讓澤曦同學十分感動；而且詹姆士為人自律，生活作息正常，這些優點也都是澤曦同學的榜樣。

澤曦同學表示，詹姆士對自己做人做事方面的影響十分大，他也一直以詹姆士為學習目標，學習他在日常生活中保持自律自控，讓他在平時的訓練中更加專注，並且時刻懷着善心去幫助和保護弱小。



我的偶像——迪祖高域

採訪對象：初一丙李俊霆 體育：網球

在2022年，初一丙的李俊霆同學榮獲華金資管珠澳青年網球績分總決賽U12男子單打冠軍，而他心中的偶像也讓我嚇了一跳！他的偶像是迪祖高域（原名：諾瓦克·德約科維奇）

沒錯！請打開你的耳朵！正是那位網球史上最佳男子選手之一，亦是網球大滿貫單打冠軍。直至現在，德約科維奇共贏得了22座大滿貫冠軍呢！李同學表述他認為迪祖高域的性格是屬於那種開朗和不易放棄的，而且打球的技術也異常沉穩。難道您以為他在憑空說嗎？

李同學說，雖然自己不是每一場比賽都看過，但是他依稀記得今年的比賽：在今年的澳洲網球公開賽中，高域闖入男單決賽，他的對手是來自希臘的西西帕斯。在決賽中，迪祖高域在發球和接發球中，表現得十分出色，同時也創造了更多讓他進攻的機會，以直落3盤6:3、7:6(4)、7:6(5)，輕取3號種子、希臘球手西西帕斯，第10度在澳網男單封王，並追平西班牙「泥地王」拿度保持的22項大滿貫錦標紀錄，在他奪冠後，重返了世界第一。通過李同學的解說，顯然能知道他究竟是有多崇拜他的偶像！可以把一場比賽解說得如此細致，真是令我大開眼界！

李同學表示他的偶像幫助了他太多太多，甚至不可以用數字來解釋的！除了學習他的一些打網球的戰術和方法外，也讓李同學在看比賽時學會總結一些非常精緻的細節部份。他也立志以高域為榜樣，成為一位網球選手！多麼偉大的夢想啊！請問正在閱讀的您，又是否因為你的偶像而向夢想出發呢？只有你自己的人生會告訴你答案！



粵華中學
YUET WAH COLLEGE

體藝特刊

02 月號

我的偶像—何老師

採訪對象：初一丙蔡禮謙 體育：劍擊

初一丙班的蔡禮謙，在2022年榮獲全澳兒童劍擊錦標賽U12男子佩劍的冠軍。當中的過程以及原因竟然令人震驚！一起來看看他究竟是得到了怎樣的動力以及支持才讓他榮獲人生中的第一個冠軍！

蔡同學說，兩年前的暑假，他在一次偶然的機會下接觸了劍擊運動，因而喜歡上這個運動。沒想到竟然在短短三年內，就獲得了人生中第一個冠軍。可見他花了不少的心機和勤苦練習！而一切原來與他的偶像密不可分……

當提及蔡同學的偶像時，答案既不是什麼有名氣的明星人物，也不是什麼運動比賽偶像，只是一位普通老師，他的小學六年級班主任——何老師。說在起初見到她時，蔡同學認為她非常嚴肅以及嚴格，並且對他及其他同學都有一定的要求，從而令他對何老師有點抗拒，甚至還會感到恐懼呢！

這樣的一位老師究竟是如何成為他的模範以及學習的動力呢？蔡同學表示，當他在學習上遇到困難或挑戰的時候，何老師總會循循善誘地指導他，並教導他在學習上一定要抱有堅持不懈的精神去爭取；即使身處逆境，也千萬不可以輕易放棄，否則便會毀於一旦！

令蔡同學印象最深刻最難忘的，就是一次數學大測不合格！當時的他心想這個成績必定令他的家人感到沮喪和失望，甚至可能覺得自己無辦法成為明燈，直到現在，蔡同學一回憶起這件事，也不禁悲憤起來。也正是此刻，何老師成為了他身旁的好伙伴，當老師了解他的情況後，立刻撫慰和支持他。何老師的道理讓他明白到，人在學習的過程中必須要持之以恆，無畏失敗，堅持自己的目標，並向着它前進！同樣就如他在劍擊練習中，也要堅持到底才能獲得自己滿意的結果！

最後，他想對恩師何老師說：「衷心感謝你的教導及勉勵！」他認為自己在還沒有遇到何老師之前，是一個極其容易放棄的人，而何老師的話讓他徹底明白堅持和努力的重要性，學懂了堅持和努力一定會獲得回報！不單只在運動和學習上得到滿意的成績，而且自己的心靈也得以淨化和更新。

俗話說「嚴師出高徒」而作為讀者的您，又是否能從你的偶像身上學習呢？人生豐富多彩，機會總會留給有準備的人！

我的偶像

採訪對象：F2D楊穎希 體育：冰球

冰球，一項起源於加拿大的團隊競技運動；顧名思義，冰球結合了溜冰和打球，因此又被稱為冰上曲棍球。正式比賽每隊各有六名球員，每場比賽分3局，每局20分鐘。冰球亦是澳門新興運動之一，我校F2D班楊穎希同學，於2022年澳門青少年冰球聯賽U18獲得男子組冠軍。一位15歲的少年能直接打入U18聯賽的舞台，鮮花和掌聲當然是不缺，但相信這幕後的故事更耐人尋味。

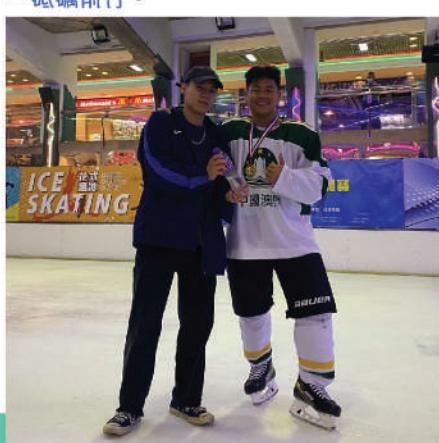
楊同學在小學時已與「冰」產生了不解之緣。在打冰球前，他曾接觸過花式溜冰和滾軸溜冰，經過三年的訓練，卻發覺並不適合自己，但這三年的訓練已為他打下了堅實的基礎；特別是學習到的溜冰技巧、速度的控制等，無一不與冰球相關。在一次偶然的機會下，楊同學與朋友一同參與了一次冰球訓練，未曾想過這次拿起棍子，踏上冰面，一去便是四、五年時光；驀然回首，朋友們都有了其他的愛好，唯獨自己繼續因熱愛而堅持，沒有因繁複、艱苦的訓練而放棄。正所謂十年磨一劍，楊同學亦即將迎來他的首戰。

懵懂不安，是楊同學回憶時的感受，首戰帶來的緊張蓋過了他的激情，當時他連最基本的運球也做不好，但一句突如其來的「別放棄」徹底扭轉了他的心態。原來是隊長的鼓勵，短短三個字，對當時的他而言，已勝過千言萬語。淡定、沉穩化解了他心中的不安。比賽的結果對他而言已不再重

要了，因為比起虛無飄渺的榮譽，他已經收穫了更多。而隊長的話，亦使他銘記於心。

「Oscar，繼續加油啦」，這是篠田勝義先生經常對楊同學說的一句話。篠田先生是一名來自日本的教練。可以說是緣份，亦可以說是注定，他成了鼓勵着楊同學在冰球路上越戰越勇的人，亦是楊同學的偶像。除了在訓練上給予專業的建議，讓楊同學在技術上得到不斷提升外，篠田教練更着重於精神上的輔導。就像開頭的那一句話，對於一般人而言可能是輕描淡寫的鼓勵，但篠田教練卻不只是口頭上的鼓勵，而是在日常生活上，在訓練中，在比賽時，都貫徹到底。

陪伴，是篠田教練最平凡，卻真誠動人的鼓勵。當楊同學情緒失落時，受挫時。篠田教練的一句「Oscar，繼續加油啦，我哋成班人都會撐住你嘅。」成了楊同學心中最可貴的回憶，讓他重拾信心繼續前行。



偶像對於楊同學而言是一個模糊的概念，但每當想起在冰球路上的點點滴滴，每一件事，每一個人，每一場比賽，每一次鼓勵，都是他的「偶像」，都使他備受感動。因為這種種經歷無一不鼓舞着他一一砥礪前行。

人勤春來早，奮鬥正當時。

願我們都能以高昂的熱情全心投入每一天！

小編：丁智聰、侯傑瑋、龔志霖、
林政賢、李煒然、李兆培、蕭柏熙、
何海峰、戴守正、鄭成鈞、周君謬

指導：甘惠珊老師、蔡冉冉小姐
排版：葉偉濤老師